

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pembahasan yang telah dikemukakan. Maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh metode latihan bagian menggunakan umpan balik langsung terhadap teknik dasar renang gaya bebas pada perenang kelompok umur III di Klub renang Pyramid.
2. Ada pengaruh metode latihan bagian menggunakan umpan balik tertunda terhadap teknik dasar renang gaya bebas pada perenang kelompok umur III di Klub renang Pyramid.
3. Metode latihan bagian menggunakan umpan balik langsung lebih baik pengaruhnya dibandingkan metode latihan bagian menggunakan umpan balik tertunda terhadap teknik dasar renang gaya bebas pada perenang kelompok umur III di Klub renang Pyramid.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada para pelatih renang untuk dapat menggunakan metode yang tepat agar setiap perenang dapat mengerti secara jelas gerakan yang harus dilakukan khususnya pada teknik dasar renang gaya bebas dan dengan disertai pemberian umpan balik agar lebih maksimal.
2. Bagi pelatih untuk dapat meningkatkan teknik dasar renang gaya bebas pada perenang kelompok umur III sebaiknya memilih metode latihan bagian menggunakan umpan balik langsung.
3. Untuk para pelatih, guru pendidikan jasmani, dan peneliti selanjutnya dianjurkan untuk memperhatikan metode dan pemberian umpan balik jika ingin proses belajar lebih cepat.